MENU' INVERNALE – COMUNE DI OLBIA

	Prima settimana	Seconda settimana	Terza settimana	Quarta settimana
Lunedì	 zuppa o passato di fagioli o ceci con pasta o crostini (SEDANO, GLUTINE, LATTE, SOIA, SENAPE, SESAMO) panada di carne suina (GLUTINE) insalata mista di verdure crude di stagione pane (GLUTINE) frutta di stagione 	 pasta olio, burro e formaggio** (GLUTINE, LATTE) cosce di pollo arrosto fagiolini brasati pane (GLUTINE) frutta di stagione 	 chjusoni con la pulpedda (GLUTINE, LATTE, SEDANO) tortino carciofi o spinaci (GLUTINE, UOVO, LATTE) tris di verdure al vapore (carote, patate, fagiolini) pane (GLUTINE) frutta di stagione 	 Risotto con sugo di seppie e/o calamari (SEDANO, MOLLUSCHI) formaggio tenero tipo dolce sardo o mozzarella o peretta sarda (LATTE) Bietole o spinaci all'olio o saltati pane (GLUTINE) frutta di stagione
Martedì	 risotto al pomodoro (SEDANO, LATTE) uovo sodo (UOVO) o frittata (UOVO, LATTE) o strapazzato (UOVO, LATTE) carote al vapore pane (GLUTINE) frutta di stagione 	 chjusoni al pomodoro (GLUTINE, LATTE, SEDANO) frittata con spinaci o bietole (UOVO, LATTE) o uovo sodo (UOVO) o frittata (UOVO, LATTE) o strapazzato (UOVO, LATTE) carote a fiammifero con succo di limone pane (GLUTINE) frutta di stagione 	 risotto al formaggio (SEDANO, LATTE) spezzatino di tacchino in umido (SEDANO) insalata verde di stagione pane (GLUTINE) frutta di stagione 	 gnocchi di patate al pomodoro (GLUTINE, SEDANO, LATTE) oppure pasta al pomodoro (GLUTINE, SEDANO, LATTE) uovo sodo (UOVO) o frittata (UOVO, LATTE) strapazzato (UOVO, LATTE) insalata mista di verdure crude pane (GLUTINE) frutta di stagione
Mercoledì	 lasagne al forno (GLUTINE, UOVO, LATTE, SEDANO) mezza porzione formaggio tenero tipo dolce sardo o mozzarella o peretta sarda (LATTE) insalata verde di stagione pane (GLUTINE) frutta di stagione 	 passato di verdure e legumi con pasta o crostini (SEDANO, GLUTINE, LATTE, SESAMO, SOIA, SENAPE) fettina di vitellone alla pizzaiola (SEDANO) bietole o spinaci all'agro pane (GLUTINE) frutta di stagione 	 zuppa gallurese (GLUTINE, LATTE, SEDANO) bollito di vitellone magro (SEDANO) insalata mista di verdure crude di stagione pane (GLUTINE) frutta di stagione 	 brodo di vitellone magro con pastina (GLUTINE, LATTE, SEDANO) bollito di vitellone magro (SEDANO) ½ porzione di insalata di patate lesse o arrosto +½ porzione verdure pane (GLUTINE) frutta di stagione
Giovedì	 pizza margherita (GLUTINE, LATTE) prosciutto di tacchino insalata verde di stagione pane (GLUTINE) frutta di stagione 	 ravioli di ricotta e spinaci al pomodoro (GLUTINE, LATTE, UOVA, SEDANO) formaggio tenero tipo dolce sardo o mozzarella o peretta sarda (LATTE) insalata mista di verdure crude pane (GLUTINE) frutta di stagione 	 pasta al pesto (GLUTINE, FRUTTA A GUSCIO, LATTE, UOVA, MOLLUSCHI, CROSTACEI, SEDANO, SOLFITI, PESCE, SOIA) polpette di vitellone al forno (UOVO, GLUTINE, LATTE) insalata mista di verdure crude pane (GLUTINE) frutta di stagione 	 Passato di lenticchie con crostini o pastina o orzo (GLUTINE, LATTE, SEDANO, SOIA, SENAPE, SESAMO) cotoletta di pollo o tacchino al forno (GLUTINE, UOVO) ½ porzione patate arrosto +½ porzione di verdure pane (GLUTINE) frutta di stagione
Venerdì	 gnocchi di patate al pomodoro (GLUTINE, SEDANO, LATTE) oppure pasta al pomodoro (GLUTINE, SEDANO, LATTE) bastoncini di merluzzo al forno* (PESCE, GLUTINE, UOVO) insalata mista di verdure crude pane (GLUTINE) frutta di stagione 	 risotto allo zafferano (LATTE, SEDANO) polpette di pesce al forno* (PESCE, GLUTINE, UOVO, LATTE) insalata mista di verdure crude di stagione pane (GLUTINE) frutta di stagione 	 passato di verdure (GLUTINE, SEDANO, LATTE) cotoletta di pesce al forno* (PESCE, GLUTINE, UOVO) ½ porzione purè di patate (LATTE) porzione verdure pane (GLUTINE) frutta di stagione 	 pasta olio burro e formaggio** (GLUTINE, LATTE) polpette di pesce al forno* (PESCE, GLUTINE, UOVO, LATTE) insalata verde di stagione pane (GLUTINE) frutta di stagione

Gli allergeni sono evidenziati in grassetto

^{*}Preparato localmente con filetti di merluzzo e platessa impanati e cotti esclusivamente al forno come da CAM

^{**}Formaggio pecorino o vaccino stagionato almeno 2 mesi senza Lisozima da uova